

严防“节日病” 廉洁过假期

——“五一”各地精准纠治“四风”问题观察

□新华社记者 孙少龙

“有的不收敛不收手,顶风违规吃喝、收礼;有的政绩观存在偏差,急功近利、盲目蛮干;有的作风不严不实,不正确履行职责、乱作为……”

“五一”假期前,中央纪委国家监委公开通报8起违反中央八项规定精神典型问题,点名道姓、直指病灶,释放出锲而不舍落实中央八项规定精神、持续纠治“四风”顽疾的强烈信号。

节日期间,是“四风”问题易发多发的关键节点。在辽宁鞍山,市纪委监委在节前印发《关于做好2026年“五一”、端午期间正风肃纪工作的通知》,面向全市党员干部提出“严禁违规收送名贵特产和礼品礼金”等“十严禁”要求,推动党员干部自觉守纪律之弦;

在河南安阳,市纪委监委压紧压实各级党委(党组)主体责任,督促将典型案例纳入理论学习中心组学习研讨内容,针对违规吃喝、违规旅游、违规用车、滥发补贴等节日期间易发多发问题,做到节前带头学、集中学,对苗头性倾向性问题早发现早提醒,层层传导压力;

连日来,各地纪检监察机关紧盯“节日病”加大监督检查力度,严查查处收受礼品礼金、违规吃喝、公款旅游、公车私用等问题,抓现行、抓典型、抓通报。

“节日公车是否按规定定点封存?”“群众假期来办理紧急事项,窗口能否正常受理?”……节假日期间,江西省南昌县纪委监委紧盯节日“四风”突出问题,深入一线开展监督检查。紧扣全党开展的树立和践行正确政绩观学习教育,南昌县将纠治节日“四风”作为锤炼务实作风、校准政绩导向的重要抓手,“我们重点聚焦违规收送礼品礼金、违规吃喝、铺张浪费等节日易发多发问题,对重点场所开展靶向监督,严查隐形变异‘四风’问题。”南昌县纪委监委党风政风监督室负责人吴小龙说。

在重庆,大渡口区纪委监委聚焦违规吃喝、滥发津补贴、村(居)换届作风问题等9项重点监督内容,联合有关部门组建4个督查组,深入窗口单位、村(居)一线等重点场所开展精准监督,靶向纠治节日期间“四风”易发多发问题,坚决纠治换届期间等待观望不作为、换届后急功近利“翻烧饼”等突出问题;

在四川成都,市纪委监委贯通纪检监察、财政、机关事务、市场监管等部门力量,联动开展监督检查,对苗头性倾向性问题抓早抓小、靶向纠治。同时,制定《紧盯权力运行推动市级部门深化为基层减负的工作方案》,推动市级部门认真落实为基层减负工作要求,持续为基层松绑减负;

在广东广州,花都区纪委监委深入热门景点,直面假期人流量大、交通压力突出等情况,实地走访排查景区路况及周边环境问题,针对景点周边施工围挡路段存在的通行隐患,现场约谈施工单位负责人,明确要求增派现场疏导人员,强化交通指引与秩序维护,全力保障道路通畅、游客出行安全;

科技赋能监督,护航“廉”节正气。“五一”假期,山东省济宁市任城区纪委监委大数据执纪执法保障中心的工作人员来到该区的区级公务用车管理平台,调取公车使用数据。

用车审批流程、公务用车使用管理……在公务用车管理平台上,一系列数据一览无余。任城区纪委副书记、区监委副主任常开瑞介绍,通过运用大数据监督模型进行比对和关联分析,即可筛查违规用车苗头性、倾向性问题,推动公车管理风险隐患精准发现,有效提升监督精准度和穿透力。

一个节点一个节点坚守,是纠治“四风”的重要经验。多地领导干部表示,面对近年来“四风”隐形变异新表现,应牢记作风建设永远在路上,一锤接着一锤敲,一年接着一年干,让“四风”顽疾无处遁形,让作风建设“金色名片”永不蒙尘。

“无可奈何春去也,且将樱笋饯春归。”江南地区有品赏樱桃、青梅、枇杷等“立夏三新”的讲究。上海中医药大学附属曙光医院传统医学科主任窦波说,这一讲究正是利用这些食物生津止渴、促进消化的功效来补充体液、消热解暑。

茶则是这一时期“流行”的养心佳品。窦丹波说,我国南方一些地区流传着“不饮立夏茶,一夏苦难熬”的说法,这是因为茶能清心降火、生津止渴,饮茶不仅有助于水分补充,还能平心静火。立夏还意味着“冬病夏治”预备期的到来。中医专家提示,日常坚持按揉内关、神门、神阙等穴位,可分别帮助止呕调心、宁神定志、安神补肾。

夏始风柔,万物并秀。顺应时节规律养心安神,以平和的身心状态走进这个夏天,你,准备好了吗?

新华社北京5月4日电

立夏来临,养心护阳正当时

□新华社记者 田晓航 帅才

气,使其免受暑热所伤,同时兼顾益气养阴,但需注意“夜卧”最晚不超过23时,午时午睡15分钟至30分钟即可。

“静以养心,动则生阳,立夏宜适度运动,但应避免大汗淋漓耗伤阳气。李秋忆建议,选择清晨或傍晚凉爽时段进行散步、八段锦等舒缓运动,以微汗为度。入夏后,在暑湿之气侵袭下,守护脾胃阳气成了饮食调养的头等大事。”

好,世界会更好”的中国,始终致力于以开放包容打破隔阂壁垒,以互利共赢超越零和博弈,用自身高质量发展为世界创造蓬勃机遇。

结束访华之际,英国首相斯塔默引用习近平主席讲述的“盲人摸象”典故,表示愿承认并尊重现代中国的广袤与复杂,看到中国取得的一切成就。

在行走中读懂中国,在交流中深化合作。中乌联合声明、中越联合声明、中莫联合声明……“访华潮”中,一份份合作文件被媒体广泛报道、频频刷屏,也向世界昭示:与中国同行,就是与稳定性和确定性同行,就是与机遇和发展同行。

默茨表示,德国企业界高度重视中国市场,希望进一步深化对华合作,实现互利互惠、共同发展;桑切斯称赞,中国企业人在西投资合作有力促进了西班牙经济发展,希望加强贸易、投资、新能源等领域合作;苏林表示,相信中方将顺利实施“十五五”规划,愿同中方提升经贸、投资、铁路等基础设施和旅游合作水平……

“中方将于今年5月1日起对53个非洲建交国全面实施零关税举措”“加强贸易、新能源、智能经济等领域合作,鼓励文化、教育、科研、体育交流”“寻求互利共赢的合作路径,共同维护产业链供应链稳定畅通”……

晤谈中,习近平主席的自信宣示、诚挚邀约,感召着越来越多各国朋友成为“现代化道路上的同路人”。

“坚持和平共处原则”“坚持国家主权原则”“坚持国际法原则”“坚持统筹发展和安全”……4点主张充分体现中方立场和主张,倡导对话化解分歧的一贯立场和积极努力,为推动局势缓和注入新动力。

宇宙只有一个地球,人类身处同一个家园。为天下计,方能和合共生、成就彼此,也才能经受住历史的检验。

新华社北京5月4日电

坚守岗位保工期

□新华社记者 黄孝邦 摄

5月4日,在南宁市轨道交通6号线一期工程盘古车辆段工地,中铁二十局南方公司的建设者在施工。“五一”期间,在广西南宁市轨道交通6号线一期工程盘古车辆段建设工地上,建设者们坚守一线,保障施工节点按期完成。

席说,当今世界变乱交织,一些地区仍被战火笼罩。中国始终站在历史正确一边,愿同各国携手促进世界和平发展,推动构建人类命运共同体。

挪地有声的话语穿越时空,释放着持久力量。东方大国的魅力,根本在于我们始终站在历史正确一边,站在人类进步一边,站在多边主义一边。

“分裂对抗、零和博弈注定没有出路,让世界重回丛林法则不得人心,全球共荣、团结合作才是唯一正确选择。”习近平主席的深邃洞察引发强烈共鸣。

向拉美和加勒比国家共同体第十届峰会致贺电,强调中国将始终做拉美和加勒比国家的好朋友、好伙伴;同巴西总统卢拉通电话,指出中巴应当坚定站在历史正确一边,更好捍卫两国和全球南方共同利益……习近平主席以宏阔的全球视野、厚重的历史担当,不断团结世界进步力量,持续汇聚风雨同舟、命运与共的磅礴伟力。

“中国的文化传统是‘以和为贵’,追求的是‘和而不同’”——习近平主席深刻指明中国坚持走和平发展道路的文明底蕴,指引着国际社会深入了解源远流长的中华文明。

在有着6000多年历史的故宫,三大殿匾额上的“和”字,蕴含着中国人民自古以来对和平、和谐、和睦的珍视与信仰。芬兰总理奥尔基波在繁忙的访问日程中专门参观故宫,感慨“这座承载着厚重历史的古迹,静立于摩天大楼鳞次栉比的现代化都市中心,如此强烈的对比令人震撼”。

绵绵春雨中,英国首相斯塔默来到被视为上海城市文化“根脉”的江南古典园林豫园。豫园灯会、买蝴蝶酥、品中国茶,斯塔默一路与中国民众互动。他表示,在当前动荡脆弱的国际形势下,英方本着相互尊重、相互信任精神同中方建立长期稳定的全面战略合作伙伴关系至关重要。

乌拉圭总统奥尔西访华期间走进北京外国语大学同师生交流,并为象征中乌两国友谊的云杉树浇水。曾是历史老师的他感触颇深:孤立主义、单边主义并非应对挑战之道,中华文明绵延不绝且致力于共创未来,乌拉圭是和中国有着共同价值观的伙伴。

“维护以联合国为核心的国际体系和以国际法为基础的国际秩序,推动实现平等有序的世界多极化、普惠包容的经济全球化,推动构建人类命运共同体。”这是立足历史的深邃思考,也是面向未来推动全球治理变革、构建新型国际关系的中国方案。

新华社北京5月4日电

全国铁路迎来假期返程客流高峰

□新华社记者 黄孝邦 摄

新华社北京5月4日电(记者樊曦)记者4日从中国国家铁路集团有限公司获悉,5月3日,全国铁路发送旅客1859.8万人次,运输安全平稳有序。5月4日,全国铁路预计发送旅客2030万人次,计划加开旅客列车1641列。

假期接近尾声,铁路迎来返程客流高峰,客流持续保持高位运行。从铁路12306车票预售情况看,4日热门出发城市主要有北京、广州、成都、上海、杭州、武汉、西安、南京、郑州、重庆;热门到达城市主要有北京、上海、广州、成都、杭州、深圳、武汉、郑州、西安、南京;南宁至广州、成都至西安、北京至上海、武汉至上海、长沙至武汉等热门区间客流集中。

各地铁路部门积极应对返程客流高峰,细化车站服务措施,全力保障旅客平安有序返程。国铁北京局集团公司北京站开启急客和爱心绿色通道,北京南站启用南出口出租车调车场,为旅客提供便利。国铁武汉局集团公司汉口站加强空铁接驳,乘坐动车组可直达机场。国铁西安局集团公司开行“秦岭号”银发旅游专列,让“银发族”坐着火车畅游黑龙江、内蒙古、辽宁、河北等地。国铁乌鲁木齐局集团公司开行“新东方快车”旅游专列,方便旅客坐着火车游新疆。

假期接近尾声,铁路迎来返程客流高峰,客流持续保持高位运行。从铁路12306车票预售情况看,4日热门出发城市主要有北京、广州、成都、上海、杭州、武汉、西安、南京、郑州、重庆;热门到达城市主要有北京、上海、广州、成都、杭州、深圳、武汉、郑州、西安、南京;南宁至广州、成都至西安、北京至上海、武汉至上海、长沙至武汉等热门区间客流集中。

各地铁路部门积极应对返程客流高峰,细化车站服务措施,全力保障旅客平安有序返程。国铁北京局集团公司北京站开启急客和爱心绿色通道,北京南站启用南出口出租车调车场,为旅客提供便利。国铁武汉局集团公司汉口站加强空铁接驳,乘坐动车组可直达机场。国铁西安局集团公司开行“秦岭号”银发旅游专列,让“银发族”坐着火车畅游黑龙江、内蒙古、辽宁、河北等地。国铁乌鲁木齐局集团公司开行“新东方快车”旅游专列,方便旅客坐着火车游新疆。

假期接近尾声,铁路迎来返程客流高峰,客流持续保持高位运行。从铁路12306车票预售情况看,4日热门出发城市主要有北京、广州、成都、上海、杭州、武汉、西安、南京、郑州、重庆;热门到达城市主要有北京、上海、广州、成都、杭州、深圳、武汉、郑州、西安、南京;南宁至广州、成都至西安、北京至上海、武汉至上海、长沙至武汉等热门区间客流集中。

各地铁路部门积极应对返程客流高峰,细化车站服务措施,全力保障旅客平安有序返程。国铁北京局集团公司北京站开启急客和爱心绿色通道,北京南站启用南出口出租车调车场,为旅客提供便利。国铁武汉局集团公司汉口站加强空铁接驳,乘坐动车组可直达机场。国铁西安局集团公司开行“秦岭号”银发旅游专列,让“银发族”坐着火车畅游黑龙江、内蒙古、辽宁、河北等地。国铁乌鲁木齐局集团公司开行“新东方快车”旅游专列,方便旅客坐着火车游新疆。

假期接近尾声,铁路迎来返程客流高峰,客流持续保持高位运行。从铁路12306车票预售情况看,4日热门出发城市主要有北京、广州、成都、上海、杭州、武汉、西安、南京、郑州、重庆;热门到达城市主要有北京、上海、广州、成都、杭州、深圳、武汉、郑州、西安、南京;南宁至广州、成都至西安、北京至上海、武汉至上海、长沙至武汉等热门区间客流集中。

各地铁路部门积极应对返程客流高峰,细化车站服务措施,全力保障旅客平安有序返程。国铁北京局集团公司北京站开启急客和爱心绿色通道,北京南站启用南出口出租车调车场,为旅客提供便利。国铁武汉局集团公司汉口站加强空铁接驳,乘坐动车组可直达机场。国铁西安局集团公司开行“秦岭号”银发旅游专列,让“银发族”坐着火车畅游黑龙江、内蒙古、辽宁、河北等地。国铁乌鲁木齐局集团公司开行“新东方快车”旅游专列,方便旅客坐着火车游新疆。

假期接近尾声,铁路迎来返程客流高峰,客流持续保持高位运行。从铁路12306车票预售情况看,4日热门出发城市主要有北京、广州、成都、上海、杭州、武汉、西安、南京、郑州、重庆;热门到达城市主要有北京、上海、广州、成都、杭州、深圳、武汉、郑州、西安、南京;南宁至广州、成都至西安、北京至上海、武汉至上海、长沙至武汉等热门区间客流集中。

新华社北京5月4日电

一场关于中国的「认知觉醒」正在发生

□新华社记者 朱婉君

如果说社交媒体让世界开始“看见”中国,那么持续升温的“中国游”则让更多人“走进”中国。旅游平台数据显示,今年“五一”假期首日,飞赴拉萨的外国游客同比增长超2倍,郑州、广州、成都等地被推荐的外国游客同比增长1倍以上,入境游正向更多元的目的地延伸。随着免签政策和移动支付等便利措施不断完善,外国游客从打卡式观光转向沉浸式体验:吃火锅,看中医,用一部手机畅游城市,乘高铁日行千里,在日常生活中感受真实、立体、全面的中国。在亲身体验扫码支付的丝滑、见证整洁的城市环境与良好的社会治安、感受中国友人的热情友善后,不少人产生了强烈的认知反差。一些西方国家博主直言:“原来我被我们的媒体骗了!”

当认知被重塑,奇妙的化学反应随之发生:从理解,走向认同;从认同,走向实践。2025年年底以来,随着一位美籍华裔博主发布中式生活体验系列短视频引发关注,“成为中国人”热度进一步蔓延。许多海外网友开始分享自己“非常中国的时刻”:喝温开水、练八段锦、根据二十四节气调整作息……美国《连线》杂志称,许多外国年轻人仿佛进入了“中国时代”,纷纷想“沾点中国味儿”;英国《目眩》月刊网站报道认为,“极致中国化”热梗迅速破圈,展现出海外民众对中国的全新亲近感和认同感。

这种认同感背后,折射出人们对安全感更强、便利度更高、兼顾传统养生哲学与现代科技生活的普遍向往。当外国年轻人认为沾点中国味儿“很酷”时,他们实际上在为个国家的发展成效和社会治理投下赞成票。今年以来,多项国际民调显示,中国的全球认可度持续提升。美国皮尤研究中心4月发布的民调指出,美国人对华观感向好趋势“正在多个层面同步发生”。

全球对中式生活的广泛关注,从来不只是对某种饮食习惯或生活细节的模仿,更是对一种发展路径与社会形态的发展成效和社会治理投下赞成票。今年以来,多项国际民调显示,中国的全球认可度持续提升。美国皮尤研究中心4月发布的民调指出,美国人对华观感向好趋势“正在多个层面同步发生”。

从外国人“看见中国”的惊讶,到“走进中国”的震撼,再到“成为中国人”的共情,勾勒出中国软实力持续积累并逐步显现的过程。这一认知演进,不仅重塑着世界理解中国的方式,也在拓展不同文明交流互鉴的空间。

新华社北京5月4日电

■上接第1版

习近平主席创造性地深化同主要大国的战略沟通,彰显中国的负责任大国担当。

大国关系牵动世界风云。今年是中俄战略协作伙伴关系建立30周年、《中俄睦邻友好合作条约》签署25周年;接受18位驻华大使递交国书。在随后发表的讲话中,习近平主席对来华履新的使节们讲起“盲人摸象”的典故。

“摸到一条腿,就说象是一个柱子;摸到肚子,就说象是一堵墙。但实际上不是完整的象。中国发展也是不平衡的,而且文化也是多元化的。要了解中国,有一个综合的印象,要全面地认识一个真实的中国。”

习近平主席的话,面向驻华使节,也面向广大世界。“中国开放的大门将越开越大,将通过高质量发展为世界注入更多确定性和新动能,实现共同发展、美美与共。”

人们津津乐道于中国外交的新现象:越来越多外国领导人访华期间前往中国各地,在实地参访中全面深入了解真实立体的中国。

2月26日中午,德国总理默茨从北京飞抵浙江杭州,来到宇树科技,与人形机器人零距离互动。随访的约30家德国头部企业高管们纷纷举起手机,记录下这充满未来感的瞬间。

爱尔兰总理丁选择上海作为访华行程中的一站,因为“上海是一座具有磁石般吸引力的非凡城市”。令他印象深刻的,是一家从事食品贸易和研发的爱尔兰企业在落户上海后,经过多年发展,由最初的几个员工扩展到1400多名员工,显示爱中经贸合作潜力巨大。

今年是中国“十五五”开局之年。未来5年和更长时期,中国将继续推动高质量发展,扩大高水平对外开放,为各国提供更长“机遇清单”,向世界敞开怀抱,欢迎越来越多国家的企业到中国市场的“大海”里“畅游”。

习近平主席的话自信有力:“我们有坚定推进中国式现代化的决心,也有以高水平对外开放同世界共享发展机遇的胸怀,将以自身发展为全球经济增长注入信心和动力。”

一个致力于民族复兴的国度,探索出了一条迥异于西方的中国式现代化道路,广阔的中国机遇里蕴含着怎样的可期未来?

新华社北京5月4日电

白发越长越多? 可能是缺这些营养

如果你发现白发越来越多,除了年龄增长和遗传因素外,很可能是身体在提醒你缺乏3种关键营养素。想要改善这个问题,可以从以下几方面入手。

首先,保证蛋白质摄入充足。蛋白质是头发生长的重要原料,长期缺乏会让头发突然变白、变毛糙,日常应多吃鱼、肉、蛋、豆制品等。其次,注意补充微量元素。铜、铁等元素是黑色素的催化剂,能激活酪氨酸酶的活性,帮助合成黑色素,建议多食用动物肝脏、菌类、坚果、燕麦等富含铜的食物。再次,摄取足够的B族维生素

【科普内蒙古】

素。这类维生素参与人体新陈代谢,保障黑色素细胞正常活动,缺乏会导致白发、脱发,可以通过全谷物、绿叶蔬菜、蛋类来补充。

此外,还应注意减少熬夜,保持规律作息;避免头发长时间暴露在紫外线下;学会缓解精神压力,及时调整情绪。白发并不会越拔越多,营养缺乏和精神压力才是导致白发增多的真正元凶,调整生活方式更为重要。

(内蒙古科协供稿)